

동심어린이집 2026년 10월 식단표 (만 0~2세 일반간식형 생선배제)

		★ 나트륨 저감화, 당류 줄이기 ; 일당오십Day, 국없Day 식단 제공 ★ 영유아 1일 열량과 단백질 권장량- 영아1~3세 1,200kcal,25g/유아4~6세 1,600kcal,30g									
		반	이름	알레르기식품	대체식품	● 영아들의 이유식은 개별 입맛, 발육정도 부모님이 원하는 이유식에 따라 개별 이유식 반입이 가능합니다. ● 강동구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 본 식단은 1일 권장량을 기준으로 제공되며 특이 체질이나 알레르기 아동은 각 번호의 해당식품을 제한하고 대체식품으로 제공됩니다. (알레르기 대체식품은 (파란색)안에 표기하여 제공하며, 소스류는 제외식으로 나가고 그 외 빵종류는 가정에서 별도로 준비한 음식을 제공합니다.) ● 알레르기 정보 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣, 원장,간장 등 장류에는⑥밀이 포함되어있으므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다. ● 일당!오십! 이란? 저당 식생활에 대한 시민들의 관심과 흥미 유발을 위해 지어진 서울시 '당류 저감'의 새 이름입니다.					
		아기씨앗반	콩*별	견과류(호두/땅콩)	같은식품군						
		초록새싹반	김*진	양고기	같은식품군						
		예쁜꽃잎반	원*민	비트	같은식품군						

첫째주	일자 /요일				기호 표시 안내	1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
	오전간식	"서울미래밥상"			자연 간식 (과일, 채소, 서류)	우유미숫가루②⑤	배	
	점심	어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.			영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴	차조밥 바지락살맑은국⑩ 달걀비⑤④⑩ 김자반⑤④ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤④ 두부조림⑤④ 콩나물무침⑤④ 깍두기⑨	
	오후간식				가공식품 사용 시 원산지 표기	쌀국수⑩	찐단호박, 우유②	
	열량(kcal)/단백질(g)					401/20	394/14	

둘째주	일자 /요일	5(월)대체공휴일	6(화) 생일잔치	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
	오전간식		사과, 파인애플, 바나나, 요구르트	굴	씨리얼&우유②		브로콜리스프②⑥, 조각식빵①②⑥
	점심		쌀밥 조갯살미역국⑤④⑩ 달다리살스테이크⑤④⑩⑩ 감자조림⑤④ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑤ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤④⑩ 배추김치⑨	기장밥 애호박새우국⑨ 소고기버섯조림⑤④⑩ 잘게자른미역출기볶음⑤④ 깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤④
	오후간식		케이크①②④, 우유	삶은달걀①, 우유②	간장비빔국수⑤⑥, 옥수수차		찐감자, 보리차
	열량(kcal)/단백질(g)		444/16	399/20	391/15		325/11

셋째주	일자 /요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
	오전간식	잘게자른방울토마토⑩ 치즈②	소고기채소죽⑩	멜론	우유미숫가루②⑤	사과	씨리얼&우유②
	점심	흑미밥 소고기당면국⑤④⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤④ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 돈육목살소금구이⑤⑩ 무나물⑤④ 배추김치⑨	달걀마요덮밥①⑤④⑤⑩ 팽이장국⑤④ 물만두⑤④⑩ 새콤오이무침⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤④ 소불고기⑤④⑩ 상추무침⑤④ 배추김치⑨	차조밥 맑은감자국 오징어양배추볶음⑤④⑩ 숙주나물⑤④ 깍두기⑨	잔치국수⑤④ 배추김치⑨ 오렌지
	오후간식	해물부추전①⑤⑥⑩ 등굴레차	딸기잼샌드위치①②⑥ 우유②	찐감자, 우유②	로제스파게티②⑤⑥⑥⑩ 등굴레차	구운달걀① 우유②	모닝빵①②⑥ 포도주스
	열량(kcal)/단백질(g)	399/20	471/17	418/17	446/13	394/18	367/10

넷째주	일자 /요일	19(월)	20(화)	21(수)국없DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)
	오전간식	당근스틱, 떠먹는요구르트②	감자죽⑤④	골드키위	씨리얼&우유②	단감	양송이스프②⑥ 조각식빵①②⑥
	점심	수수밥 어묵국⑤④ 과일양념 돈불고기⑤④⑩ 애호박나물⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤④⑩ 버섯나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ 당수육&소스①⑤④⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 소고기뭇국⑩ 매추리알장조림①⑤④ 브로콜리맛살볶음①⑤④⑧ 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤④ 새우살채소전⑤④⑨ 시금치나물⑤④ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤④ 유부장국⑤④ 배추김치⑨
	오후간식	치즈핫도그①②④⑩ 옥수수차	카스테라①②④ 우유②	찐단호박, 우유②	우동⑤④	찐고구마, 우유②	삶은달걀① 등굴레차
	열량(kcal)/단백질(g)	439/17	493/19	447/14	450/17	430/14	310/12

다섯째주	일자 /요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	잘게자른포도, 치즈②	영양달걀죽⑤	배	우유미숫가루②⑤	바나나	씨리얼&떠먹는요구르트②
	점심	흑미밥 복숭아국⑤④ 달걀데리야까조림⑤④⑩ 취나물무침⑤④ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤④ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤④ 생선까스&타르타르소스①⑤④ 감자채볶음⑤④ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤④ 소고기배추찜⑤④⑩ 잔멸치볶음⑤④ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤④ 돈육목살⑤④⑩⑩ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	수제비⑥ 배추김치⑨ 굴
	오후간식	김가루주먹밥, 보리차	소보로빵①②④⑥ (식빵) 우유②	찐고구마, 우유②	잔치국수⑤④	모닝빵①②⑥ 우유②	치즈빵①②⑥ 오렌지주스
	열량(kcal)/단백질(g)	400/19	478/24	457/12	426/19	440/18	336/10

알레르기 유발 식품 안내		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣									
---------------	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		쇠고기		수산물 및 식품 가공품												
	밥(죽)	누룽지	두부	현미두부	콩버찌	청포묵	배추	고춧가루	주찬용	국·죽용	돼지고기	닭고기	오리고기	베이컨볶음밥	탕수육	호주리 파프리카볶음	생선까스	오징어	바지락	복어	새우
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산	명태: 러시아산	국내산	국내산	러시아산	베트남산

* 식품의 수급 상황에 따라 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다.